

Jadłospis dekadowy od 11.12. - 20.12.2024r
Szczecin SPSK2

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa	Dieta dziecięca
Śr	Śniadanie	Herbata 250ml Chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka kajzerka 1szt-60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Koktajl serwatkowy 1szt-250ml (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g Pomidor 2szt-100g	Herbata 250ml Chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka kajzerka 1szt-60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Koktajl serwatkowy 1szt-250ml (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g Pomidor sparzony 2szt-100g	Herbata b/c250ml Chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g Pomidor 2szt-100g	Kakao/ Herbata owocowa 250ml(MLE) Bułka kajzerka 1szt-60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g Pomidor 2szt-100g
	II śniadanie			Skyr naturalny 1szt-150g (MLE)	Koktajl serwatkowy 1szt-250ml (MLE)
	Obiad	Kalafiorowa 300ml (MLE,SEL, GLU PSZ) Ziemniaki 200g Rolada drobiowa ze szpinakiem w sosie pomidorowym 100g/120ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Surówka meksykańska 150g Herbata malinowa 250ml	Kalafiorowa 300ml (MLE,SEL, GLU PSZ) Ziemniaki 200g Rolada drobiowa ze szpinakiem w sosie pomidorowym 100g/120ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Fasolka szparagowa 150g Herbata malinowa 250ml	Kalafiorowa 300ml (MLE,SEL, GLU PSZ) Ziemniaki 200g Rolada drobiowa ze szpinakiem w sosie pomidorowym 100g/120ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Surówka meksykańska 150g Herbata b/c 250ml	Kalafiorowa 300ml (MLE,SEL, GLU PSZ) Ziemniaki 100g Rolada drobiowa ze szpinakiem w sosie pomidorowym 100g/120ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Surówka meksykańska 100g Herbata malinowa 250ml
	Podwieczorek/posiłek			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Ser żółty 30g (MLE) Papryka 30g	Mandarynka 130g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb graham 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Twarożek 60g (MLE) Ogórek 50g	Herbata 250ml Chleb graham 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) wędlina 60g (SOJ) twarożek 60g (MLE) mix sałat 50g	Herbata b/c 250ml Chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Twarożek 60g (MLE) Ogórek 50g	Herbata owocowa 250ml Chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Twarożek 60g (MLE) Rzodkiewka 50g
Czw.	Śniadanie	Kakao/ herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek naturalny 120g (MLE) rzodkiewka 50g jabłko 150g	Kakao/ herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek naturalny 120g (MLE) Mix sałat 50g Jabłko gotowane 150g	Herbata b/c 250ml Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek naturalny 120g (MLE) rzodkiewka 50g	Kakao/ herbata owocowa 250ml (MLE) Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek naturalny 60g (MLE) rzodkiewka 50g
	II śniadanie			jogurt naturalny 1szt-150g (MLE) jabłko 150g	jogurt owocowy 1szt-150g (MLE)
	Obiad	Barszcz czerwony GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 200g Bitka drobiowa w sosie w sosie naturalnym 100g/120ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Surówka porowa 150g (JAJ, GOR) Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Barszcz czerwony GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 200g Bitka drobiowa w sosie w sosie naturalnym 100g/120ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Brokuły duszone 150g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Barszcz czerwony GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 200g Bitka drobiowa w sosie w sosie naturalnym 100g/120ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Surówka porowa 150g (JAJ, GOR) Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Barszcz czerwony GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 100g Bitka drobiowa w sosie w sosie naturalnym 100g/120ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Surówka porowa 100g (JAJ, GOR) Herbata dzika róża/ jabłko 250ml

	Podwieczerek/ Positek			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) ser żółty 30g (MLE) Mix sałat 30g	Jabłko 150g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Sałatka makaronowa 120g (GLU PSZ, JAJ, GOR, SO2)	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Sałatka makaronowa 120g (GLU PSZ, JAJ, GOR, SO2)	Herbata b/c 250ml Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Sałatka makaronowa 120g (GLU PSZ, JAJ, GOR, SO2)	Herbata owocowa 250ml Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Sałatka makaronowa 60g (GLU PSZ, JAJ, GOR, SO2)
Pt.	Śniadanie	herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 85g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jogurt owocowy 1szt-150ml (MLE) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g	herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jogurt owocowy 1szt-150ml (MLE) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g	Herbata b/c250ml Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g	herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g
	II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE)	Jogurt owocowy 1szt-150ml (MLE)
	Obiad	Krupnik 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) ziemniaki 200g ryba duszona w sosie cytrynowo- koperkowym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, RYB) sałatka z czerwonej kapusty 150g Herbata owoce leśne 250ml	Krupnik 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) ziemniaki 200g ryba duszona w sosie cytrynowo- koperkowym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, RYB) marchew mini z sezamem 150g Herbata owoce leśne 250ml	Krupnik 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) ziemniaki 200g ryba duszona w sosie cytrynowo- koperkowym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, RYB) surówka po żydowsku 150g Herbata b/c 250ml	Krupnik 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) ziemniaki 100g kotlet rybny smażony 100g (GLU PSZ, RYB, JAJ) sałatka z czerwonej kapusty 100g Herbata owoce leśne 250ml
	Podwieczerek/ Positek			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) wędlina 40g (MLE) ogórek 30g	Mandarynka 130g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek naturalny 120g (MLE) Rukola 10g Dżem 1szt-25g Sok wielowarzywny 200ml	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek naturalny 120g (MLE) Dżem 1szt-25g Rukola 10g Sok wielowarzywny 200ml	Herbata b/c 250ml Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek naturalny 120g (MLE) Rukola 10g Sok wielowarzywny 200ml	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek naturalny 60g (MLE) Dżem 1szt-25g Rukola 10g Sok wielowarzywny 200ml
	Śniadanie	Kawa z mlekiem/ Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 85g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) wędlina 60g (SOJ) twarożek 60g (MLE) papryka 80g mandarynka 1szt-130g	Kawa z mlekiem/ Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) wędlina 60g (SOJ) twarożek 60g (MLE) pomidor sparzony 2szt-100g mandarynka 1szt-130g	Herbata b/c250ml Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) wędlina 60g (SOJ) twarożek 60g (MLE) papryka 80g	Kawa z mlekiem/ Herbata owocowa 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) wędlina 60g (SOJ) twarożek 60g (MLE) papryka 80g

Sob.	II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE) mandarynka 1szt-130g	Jogurt owocowy 1szt-150g (MLE)
	Obiad	Grochowa 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza gryczana 200g (GLU PSZ) Gulasz drobiowy naturalny 200g (GLU PSZ, MLE) Sałatka z buraczków 150g Herbata malinowa 250ml	Ziemniaczana z koperkiem 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU PSZ) Gulasz drobiowy naturalny 200g (GLU PSZ, MLE) Sałatka z buraczków 150g Herbata malinowa 250ml	Grochowa 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza gryczana 200g (GLU PSZ) Gulasz drobiowy naturalny 200g (GLU PSZ, MLE) Sałatka z buraczków 150g Herbata b/c 250ml	Grochowa 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza gryczana 100g (GLU PSZ) Gulasz drobiowy naturalny 200g (GLU PSZ, MLE) Sałatka z buraczków 100g Herbata malinowa 250ml
	Podwieczorek / positek			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) ser żółty 30g (MLE) rzodkiewka 30g	mandarynka 1szt-130g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb graham 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Sałatka jarzynowa 120g (JAJ, GOR)	Herbata 250ml Chleb graham 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Sałatka jarzynowa 120g (JAJ, GOR)	Herbata b/c 250ml Chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Sałatka jarzynowa 120g (JAJ, GOR)	Herbata owocowa 250ml Chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Sałatka jarzynowa 60g (JAJ, GOR)
Nd.	Śniadanie	Kakao/herbata 250 ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 85g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Ogórek 50g rukola 10g	Kakao/herbata 250 ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek 120g (MLE) Pomidor sparzony 2szt-100g rukola 10g	Herbata b/c 250ml Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Ogórek 50g rukola 10g	Kakao/herbata owocowa 250 ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Ogórek 50g rukola 10g
	II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt-150 ml (MLE)	Jogurt owocowy 1szt-150 ml (MLE)
	Obiad	Jarzynowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GIU Żyt) Ryż pełnoziarnisty 200g Pieczeń rzymska w sosie naturalnym 100g/120ml (SEL MLE, GLU PSZ,) Surówka z marchwi (MLE) 150g Herbata malinowa 250 ml	Jarzynowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GIU Żyt) Ryż biały 200g Pieczeń rzymska w sosie naturalnym 100g/120ml (SEL MLE, GLU PSZ,) Surówka z marchwi (MLE) 150g Herbata malinowa 250 ml	Jarzynowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GIU Żyt) Ryż pełnoziarnisty 200g Pieczeń rzymska w sosie naturalnym 100g/120ml (SEL MLE, GLU PSZ,) Surówka z marchwi (MLE) 150g Herbata b/c 250 ml	Jarzynowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GIU Żyt) Ryż pełnoziarnisty 100g Pieczeń rzymska w sosie naturalnym 100g/120ml (SEL MLE, GLU PSZ,) Surówka z marchwi (MLE) 100g Herbata malinowa 250 ml
	Podwieczorek / positek			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) papryka 30g	Pomarańcza 150g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb graham 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) mix sałat 50 g sok pomidorowy 200 ml	Herbata 250ml Chleb graham 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) mix sałat 50 g sok pomidorowy 200 ml	Herbata b/c 250ml Chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) mix sałat 50 g sok pomidorowy 200 ml	Herbata owocowa 250ml Chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) mix sałat 50 g sok pomidorowy 200 ml

Pon.	Śniadanie	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 85g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jogurt naturalny 1szt-150ml (MLE) Twarożek z koperkiem 120g (MLE) Powidła 1szt-30g Papryka 80g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jogurt naturalny 1szt-150ml (MLE) Twarożek z koperkiem 120g (MLE) Powidła 1szt-30g Pomidor sparzony 2szt-100g	Herbata b/c250ml Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek z koperkiem 120g (MLE) Papryka 80g	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek z koperkiem 60g (MLE) Powidła 1szt-30g Papryka 80g
	II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt-150ml (MLE)	Jogurt owocowy 1szt-150ml (MLE)
	Obiad	Szczawiowa 300ml(GLU PSZ, SEL, MLE) Kociótek chłopski z fasolą białą, pieczarkami, papryka i pieczonymi ziemniakami 300g (GLU PSZ, SEL) Surówka koperkowa 150g (JAJ, GOR) Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Szczawiowa 300ml(GLU PSZ, SEL, MLE) Kociótek chłopski drobiowy z pomidorami pieczonymi ziemniakami 300g (GLU PSZ, SEL) Kalafior duszony 150g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Szczawiowa 300ml(GLU PSZ, SEL, MLE) Kociótek chłopski z fasolą białą, pieczarkami, papryka i pieczonymi ziemniakami 300g (GLU PSZ, SEL) Surówka koperkowa 150g (JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml	Szczawiowa 300ml(GLU PSZ, SEL, MLE) Kociótek chłopski z fasolą białą, pieczarkami, papryka i pieczonymi ziemniakami 200g (GLU PSZ, SEL) Surówka koperkowa 100g (JAJ, GOR) Herbata dzika róża/ jabłko 250ml
	Podwieczorek / positek			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Ser żółty 30g (MLE) Ogórek 30g	Pomarańcza 150g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb graham 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1szt-130g (RYB, GLU PSZ) Ogórek 50g	Herbata 250ml Chleb graham 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1szt-130g (RYB, GLU PSZ) Mix sałat 50g	Herbata b/c250ml Chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1szt-130g (RYB, GLU PSZ) Ogórek 50g	Herbata owocowa 250ml Chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1szt-130g (RYB, GLU PSZ) Ogórek 50g
Wt.	Śniadanie	Kawa z mlekiem / herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) wędlina 60g (SOJ) jajko 1szt-50g (JAJ) mix sałat 50g banan 1szt-130g	Kawa z mlekiem / herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) wędlina 60g (SOJ) jajko 1szt-50g (JAJ) mix sałat 50g banan 1szt-130g	Herbata b/c 250ml Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) wędlina 60g (SOJ) jajko 1szt-50g (JAJ) mix sałat 50g	Kawa z mlekiem / herbata 250ml (MLE) Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) wędlina 60g (SOJ) jajko 1szt-50g (JAJ) mix sałat 50g
	II śniadanie			Jogurt naturalny 150g (MLE) Banan 1szt-130g	Jogurt owocowy b/cukru 1szt-150g (MLE)
	Obiad	Pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE, SEL) Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 150g Surówka po żydowsku 150g Herbata owoce leśne 250ml	Pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE, SEL) Ziemniaki 200g Kurczak duszony w sosie potrawkowym 150g /120ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Brokuły duszone 150g Herbata owoce leśne 250ml	Pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE, SEL) Ziemniaki 200g Kurczak duszony 150g Surówka po żydowsku 150g Herbata b/c 250ml	Pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE, SEL) Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 150g Surówka po żydowsku 150g Herbata owoce leśne 250ml
	Podwieczorek / positek			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Wędlina 30g (SOJ) mix sałat 30g	banan 1szt-130g

	Kolacja	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 120g (MLE) Sok z marchwi 200 ml	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 120g (MLE) Sok z marchwi 200 ml	Herbata b/c250ml Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 120g (MLE) Sok z marchwi 200 ml	Herbata owocowa 250ml Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 120g (MLE) Sok z marchwi 200 ml
Śr.	Śniadanie	herbata 250 ml Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka kajzerka 1szt-60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Sky jagodowy 1szt-150g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g Rzodkiewka 50g	herbata 250 ml Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka kajzerka 1szt-60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Sky jagodowy 1szt-150g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g Pomidor sparzony 2szt-100g	Herbata b/c250ml Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g Rzodkiewka 50g	herbata owocowa 250 ml Bułka kajzerka 1szt-60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g Rzodkiewka 50g
	II śniadanie			Sky naturalny 1szt-150g (MLE)	Sky jagodowy 1szt-150g (MLE)
	Obiad	Barszcz biały 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) ziemniaki 200g schab duszony w sosie własnym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE) sałatka z czerwonej kapusty 150g Herbata malinowa 250 ml	Barszcz biały 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) ziemniaki 200g schab duszony w sosie własnym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE) fasolka szparagowa 150g Herbata malinowa 250 ml	Barszcz biały 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) ziemniaki 200g schab duszony w sosie własnym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE) sałatka z czerwonej kapusty 150g Herbata b/c 250 ml	Barszcz biały 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) ziemniaki 100g schab duszony w sosie własnym 100g/120ml (GLU PSZ, JAJ) sałatka z czerwonej kapusty 100g Herbata malinowa 250 ml
	Podwieczorek/posiłek			Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Ser żółty 30g (MLE) Ogórek 30g	Pomarańcza 150g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g(MLE) wędlina 40g (SOJ) jajko 1szt-50g(JAJ) sos jogurtowy z groszkiem 80g (MLE)	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g(MLE) wędlina 40g (SOJ) jajko 1szt-50g(JAJ) sos jogurtowy z groszkiem 80g (MLE)	Herbata b/c 250ml Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g(MLE) wędlina 40g (SOJ) jajko 1szt-50g(JAJ) sos jogurtowy z groszkiem 80g (MLE)	Herbata owocowa 250ml Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g(MLE) wędlina 40g (SOJ) jajko 1szt-50g(JAJ) sos jogurtowy z groszkiem 80g (MLE)
Czw.	Śniadanie	Kakao/Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Mix sałat 50g Mandarynka 1szt-130g	Kakao /Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek 120g (MLE) Mix sałat 50g Mandarynka 1szt-130g	Herbata b/c 250ml Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Mix sałat 50g	Kakao /Herbata owocowa 250ml (MLE) Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Mix sałat 50g Mandarynka 1szt-130g
	II śniadanie			jogurt naturalny 1szt-150 ml (MLE) Mandarynka 1szt-130g	Jogurt owocowy 1szt-150 ml (MLE)

	Obiad	Szczawiowa 300ml (GLU PSZ, SEL) Kasza pęczak 200g (GLU PSZ) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałatka z buraczków 150g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Szczawiowa 300ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU PSZ) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałatka z buraczków 150g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Szczawiowa 300ml (GLU PSZ, SEL) Kasza pęczak 200g (GLU PSZ) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałatka z buraczków 150g Herbata b/c 250ml	Szczawiowa 300ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU PSZ) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałatka z buraczków 150g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml
	Podwieczorek/ Posiłek			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Wędlina 30g (SOJ) Rukola 10g	Arbuz 150g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Dżem 1szt-25g Rzodkiewka 50g	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Dżem 1szt-25g Rukola 10g	Herbata b/c 250ml Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Rzodkiewka 50g	Herbata owocowa 250ml Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Dżem 1szt-25g Rzodkiewka 50g
Pt.	Śniadanie	herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 85g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jogurt owocowy 1szt-150g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR) Rukola 10g Pomidor 2szt-100g	herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jogurt owocowy 1szt-150g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR) Rukola 10g Pomidor sparzony 2szt-100g	Herbata b/c250ml Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR) Rukola 10g Pomidor 2szt-100g	herbata owocowa 250 ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60g (JAJ, GOR) Rukola 10g Pomidor 2szt-100g
	II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt-150 ml (MLE) Jabłko 150g	Jogurt owocowy 1szt-150 ml (MLE)
	Obiad	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) ziemniaki 200g ryba smażona 100g (GLU PSZ, MLE, RYB, JAJ) surówka colesław 150g (JAJ, GOR) Herbata owoce leśne 250 ml	Ziemniaczana z zacierką 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) ziemniaki 200g ryba smażona w sosie pietruszkowym 100g (GLU PSZ, MLE, RYB, JAJ) bukiet warzyw 150g Herbata owoce leśne 250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) ziemniaki 200g ryba smażona w sosie pietruszkowym 100g (GLU PSZ, MLE, RYB, JAJ) surówka colesław 150g (JAJ, GOR) Herbata b/c 250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) ziemniaki 100g kotlet rybny smażony 100g (GLU PSZ, MLE, RYB, JAJ) surówka colesław 100g (JAJ, GOR) Herbata owoce leśne 250 ml
	Podwieczorek/ Posiłek			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Ser żółty 30g (MLE) ogórek 50g	Pomarańcza 150g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Mix sałat 50g Sok pomidorowy 200ml	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek naturalny 120g (MLE) Mix sałat 50g Sok pomidorowy 200ml	Herbata b/c 250ml Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Mix sałat 50g Sok pomidorowy 200ml	Herbata owocowa 250ml Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Mix sałat 50g Sok pomidorowy 200ml